

„Du führst mich zum Ruheplatz am Wasser“ Ps. 23,2

### **Ignatianische Einzelexerzitionen**

Einzelexerzitionen sind eine Zeit Inne-zu-halten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerzitionen sind ein Befreiungsweg und eine Zeit sich von Gott beschenken zu lassen. Die weite Landschaft des Niederrheins, die Atmosphäre der Ruhe und des Gebetes der Benediktinerinnenabtei Mariendonk sollen den Exerzitionenprozess unterstützen

**Elemente der Exerzitionen:** Durchgängiges Schweigen, Meditation biblischer Texte, täglich 3 bis 4 Gebetszeiten, Schweigemeditation, tägliches Begleitungsgespräch, Angebot von Leibübungen, gemeinsamer Gottesdienst,

**Zeit:** 18.05. – 25.05.2024

**Ort:** Abtei Mariendonk  
Niederfeld 11  
47929 Grefrath

**Begleitung:** Raphaela Ernst  
Krankenhausseelsorgerin, Exerzitionenbegleiterin

**Kosten:** Unterbringung und Pensionskosten: 420,00 Euro  
Tagessatz 60 Euro

Kursgebühr: 160,00 Euro

Die Pensionskosten sind vor Ort zu zahlen.  
Die Kursgebühren sind im Vorfeld zu überweisen.

**Info:** [www.raphaela-ernst.de](http://www.raphaela-ernst.de)

**Anmeldung:** Raphaela Ernst  
Tel.: 02153 / 125-789  
mail: [raphaela.ernst@bistum-aachen.de](mailto:raphaela.ernst@bistum-aachen.de)

**Anmeldeschluss:** 31.03.2024